

Ф.Ф. Любич

Полесский государственный университет, Пинск, Республика Беларусь, lubich_ff@mail.ru

Введение. О феноменальных физических и психических способностях йогов ходят легенды. В качестве примера можно привести способности йога Балака Бхарати, который переломил сосновый ствол дерева, с которым не справились шесть здоровых мужчин, держал обнаженными пальцами металлическую сковороду более получаса над огнем, пока на нем поджаривалось жаркое, не ощущая при этом никакой боли. Йог К. Раммурти в свое время производил сенсацию, удерживая на груди слона. Он объяснял свои успехи эффективностью физических упражнений йогов, особенно дыхательных. Йог Сисала из Мадраса мог в течение длительного времени находиться в воздухе в позе лотоса [1]. Левитацию у йогов наблюдали и изучали многие ученые, среди которых в 60-е годы XX века был известный болгарский профессор, врач-психиатр Георгий Лозанов. Особый интерес у Лозанова вызвала демонстрация левитации йогом Джадом, которую он самолично зафиксировал с помощью фото- и кинокамеры. Джадлевитировал в горизонтальной лежащей позе без всякой издержки. Фотография Джада парящего в воздухе в полуметре от земли, обошла в свое время обложки многих журналов мира, она была опубликована и в СССР в журнале «Знание — сила» [7].

Йога – не просто древний миф, не только путь к биологическому и духовному совершенствованию человека, это целая система, которая находит применение в современной практике физической культуры, спортивных тренировок и лечебной физкультуры [2]. Поиски эффективных методов физической тренировки приводят к тому, что элементы физической культуры йогов (сочетание статических и динамических упражнений, методы расслабления и дыхательная гимнастика) входят в нашу жизнь [1]. На методах медитации, концентрации внимания и расслабления мышц целиком основана аутогенная тренировка. Статические усилия во время выполнения асан применяются в изометрических упражнениях для развития силы мышц. Задержка дыхания в дыхательных упражнениях применяется в спортивной практике для создания гипоксических режимов тренировки [2]. Спорт направлен на развитие физических способностей и физическое совершенствование людей в форме соревновательной деятельности. Йога – для гармонии души, тела и духа. Практики йоги делают тело совершенно здоровым и полным энергии, настраивают ум на высшую степень спокойствия и восприимчивости. В йоге, как и в спорте необходима подготовка и обучение. Контроль над телом и здоровье достигается с помощью хатха йоги. Асаны помогают сделать тело более сильным и гибким, обрести большой контроль над физическими функциями, значительно улучшить состояние своего организма. Применяемые в йогической практике мудры и бандхи способствуют стимуляции нервных узлов и органов внутренней секреции, активизируют биоэнергетику организма. Без регулярных очистительных практик всего организма не будет максимальной пользы от занятий йогой. Необходимо обратить особое внимание на дыхательные практики. Дыхание происходит автоматически, без участия сознания, но, в то же время большинство

людей дышат неправильно. В результате дыхательные мышцы становятся ленивыми и перестают обеспечивать оптимальный режим входа и выхода.

Нельзя обойти стороной и расслабление. Человек, умеющий по-настоящему расслабляться, может восстанавливать свои умственные и физические силы, и при необходимости сосредоточивать их в одном направлении. Фактически, в этом и состоит сила воли – способность направлять все свое существо на достижение одной цели, не отвлекаясь ни на что другое. Расслабление ведет к большой силе воли. Напряжение ведет к рассеиванию энергии и внимания во всех направлениях.

Методы физической тренировки йогов приводят к вполне реальным физиологическим, конституционным и психологическим изменениям в организме. Следовательно, заниматься изучением методов физической культуры йогов не только возможно, но и необходимо [1]. Исследования в этой области и применение новых методик позволят спортсменам использовать дополнительно «чистые» резервы своего организма в достижении высоких спортивных результатов.

Методы исследования. Для достижения цели работы были использованы следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы по изучаемому вопросу; исследование передового практического опыта в применении йогических упражнений и техник спортсменами; педагогическое наблюдение.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате анализа данных научно-методической литературы, наблюдения за спортсменами, выполняющими йогические упражнения по определенной программе, и исследования помогли определить эффективность практического применения йогических упражнений в системе подготовки спортсменов.

Современные методы физкультуры и спорта чрезвычайно разнообразны по форме, но однобоки по содержанию. Например, при занятиях только бегом трусцой или атлетической гимнастикой остаются в стороне другие факторы здоровья: психогигиена, диета, закаливание и т. д. Без них невозможно сохранить стабильное, полноценное здоровье. Непосредственно в самой Индии с 1965 года действует Указ об изучении Йоги в учебных заведениях, полиции и армии. В ряде стран хатха йога введена в систему обязательной физической подготовки военнослужащих, в первую очередь летчиков и подводников. Успешно используют многие прикладные методы йоги спортсмены и космонавты. Советы йогов по вопросам дыхания, питания, работы, отдыха, физической тренировки и гигиены совпадают с последними рекомендациями современной физиологии и медицины [5]. Для развития физических качеств спортсмены применяют силовую йогу, которую называют американской версией Аштанга-йоги. В ней философия древней йоги получила более сконцентрированное и энергичное развитие. Силовая йога представляет собой последовательное и безостановочное выполнение серии упражнений йоги. Акцент делается на максимально энергичное и быстрое выполнение серии, что вызывает мобилизации физических сил и концентрации ума, что способствует развитию и усилению внутренней силы, физической выносливости человека. Практические упражнения силовой йоги улучшают способность сохранять максимальную концентрацию и ясность ума на долгое время [6]. Силовая йога преследует те же цели, что и классическая йога и обеспечивает гармоничное единство тела, ума и духа, раскрывает всю внутреннюю мощь человека. Она прекрасный способ для развития силы и гибкости, раскрепощения тела и повышения жизненного тонуса, тренирует способность к глубокой концентрации, а также поможет быстро восстановиться после травмы.

Всевозможные травмы идут рядом со спортсменами на протяжении всей их спортивной карьеры. Упражнения йоги помогают лечению и профилактике спортивного травматизма. Например, травмы коленных суставов происходят в случае их слабой тренированности. Остеоартрит стал настоящим бичом человечества. Артрит не щадит ни пожилых, ни совсем молодых людей. **Упражнения йоги** весьма эффективны в устранении болей в коленях и омоложении коленных суставов. В зону риска входят, к примеру, спортсмены. Причинами появления болей в коленях являются лишний вес, травмы из-за перенапряжения коленных суставов, неправильных тренировок, неразвитости мышц и связок.

Перенапряжение суставов возникает также из-за нетренированности четырехглавых мышц. При спортивной ходьбе это приводит к неправильной работе коленных чашечек, что также вызывает травмирование суставов. Коленные суставы будут здоровы, если здоровы, сильны и гибки поддерживающие их мышцы. В этом случае они предохраняют суставы от чрезмерной нагрузки. В результате интенсивных тренировок (без правильной растяжки и расслабления мышц) мышцы теряют свою силу и гибкость. В этом отношении йога предлагает эффективные упражнения для устранения этих негативных факторов[6].

Йогические упражнения являются прекрасным средством для развития подвижности и прочности коленных суставов. Многие врачи рекомендуют занятия йогой для восстановления поврежденных суставов и связок. Йога способствует усилению внутренней и наружной поверхности четырехглавых мышц, которые поддерживают коленные чашечки в правильном положении, способна усилить и укрепить все мышцы ног, что позволит снизить нагрузку на колени. Также йога улучшает снабжение суставов и связок кровью, питательными веществами. Упражнения на растяжение и расслабление ног вызывает приток насыщенной питательными веществами крови к участкам, на которые вы воздействуете этими движениями.

Человек с помощью своей силы воли и упражнений способен изменять физические свойства собственного тела, делая его легким. Профессор Курт Ринер из Тулузского университета считает, что левитацией, в среднем, обладают два человека из миллиона. Но разве победители Олимпийских игр не являются такими, же уникальными личностями, способными левитировать, хотя и меньшее время, чем йоги? Прыжок Боба Бимона в 1968 году на 8 м90 см — хороший тому пример. В состоянии «спортивной формы» бегуны и прыгуны ощущают сверхлегкость и сверхсилу. Они не бегут, а летят. Они не прыгают, а висят в прыжке. Состояние психофизической сверхмобилизации демонстрируют спортсмены экста-класса. Каратисты, ломая кирпичи и доски ударом кисти, схожи с факирами [7].

Атлеты будущего позаимствуют у йогов приемы и способы самосовершенствования состояния невесомости и сверхмобилизации телесных сил. В ответственные моменты соревнований, когда атлет ощущает особо мощный прилив сил и концентрацию внимания, он может левитировать, уменьшая свой вес и вес спортивного снаряда, посылать пулю, стрелу точно в центр мишени. Некоторые талантливые спортсмены и их тренеры интуитивно используют внушение и самовнушение состояний сверхмобилизации и достигают прекрасных результатов. Методы хатха– ираджа–йоги используются для обучения приемам самоконтроля психоэмоционального состояния у спортсменов; в целях тренировки активного и пассивного внимания; а также для приведения сознания в спокойное и сосредоточенное состояние перед соревнованиями. Йога, прежде всего, учит осознанности, что очень важно в практике спорта высших достижений, т.к. только осознанный подход к тренировкам превращает спортсмена из любителя в профессионала.

Успешное завершение длительных и интенсивных спортивных тренировок для достижения пика спортивной формы во многом зависит от того, насколько спортсмен может восстанавливать свои физические и умственные силы после тренировок. По данным физиологов и медиков Восточной Европы, изучавших применение регенерирующих упражнений йоги при восстановлении спортсменов, выяснилось, что при целенаправленном применении персонально разработанных программ восстановления средствами йоги, мышечная утомляемость снижается на 30%, при одновременном повышении интенсивности тренировок на 20%. Это свидетельствует об ускорении развития суперкомпенсаторной фазы и значительном повышении эффективности тренировочного процесса в целом [8].

Выводы:

1. Упражнения и методы йоги могут оказывать непосредственное влияние на оптимизацию всех видов подготовки спортсмена. Целостный подход необходим всегда, особенно когда спортсмен нацелен на достижение высших результатов в соревнованиях, и когда человек хочет обрести крепкое здоровье и отличное самочувствие.

2. Важным элементом хатха–йоги для спорта является овладение приемами мышечного расслабления, рационального дыхания и методами концентрации внимания, что в совокупности составляет основу аутогенной тренировки.

3. Техники и упражнения йоги обладают мощным терапевтическим воздействием. Составлять тренировочные программы с применением йоговских упражнений могут лишь инструктора йоги высшей категории. Программа должна подразумевать не только доскональное владение всеми техниками и методологией йоги, но и глубоким пониманием физиологических и информационных, психо–энергетических закономерностей влияния йоги на организм человека.

4. Йога применяется в спорте как часть здорового образа жизни спортсменов, т.к. подразумевает очистительные упражнения, гигиену, оздоровительный комплекс физических и дыхательных упражнений, психотренинг.

5. Во время практики йоги активизируются два основных процесса, управляемых гормональной системой. Первый: мобилизуются основные энергетические ресурсы организма (углеводы, внутримышечные и подкожные запасы жиров) и расщепляются аминокислоты и белковые структуры тканей. Причем как необходимые организму, так и отжившие, изношенные, «поломанные» белки

мембран, клеточных органелл, ферментов. Второй: запускаются синтезирующие процессы, которые являются основой обновления ДНК, исправления в ней ошибок, – поэтому идет омоложение и оздоровление организма. Таким образом, протекают в балансе разрушающие и синтезирующие процессы.

6. Асаны, виньясы и крийяхатха–йоги применяются для исправления дисбаланса мышц, вызванного односторонними тренировками, посредством общей гармонизации организма и сбалансированным подходом по принципу компенсирующей и симметричной проработки всех групп мышц. Йога используется для реабилитации спортсменов после перенапряжения и травм – естественные, проверенные практикой нескольких тысячелетий способы реабилитации, восстановления сил и здоровья, утраченных вследствие пребывания организма спортсменов под давлением жестких психологических, физических и прочих стрессовых ситуаций соревнований.

7. Йогические упражнения являются важным средством подготовки в любом виде спорта, т.к. позволяют избежать однообразия и скуки в тренировочном процессе, уравнивают тренировочную нагрузку элементом «активного отдыха» и обеспечивают гармоничное физическое и умственное развитие спортсменам. Решаются задачи укрепления мышц, увеличения их эластичности и выносливости, улучшения подвижности в суставах. Это – основа хорошего самочувствия, высокой работоспособности, отличного настроения и оптимистичного настроя, которые вместе с отсутствием заболеваний и недомоганий создают оптимальное боевое состояние спортсмена, позволяющего одерживать убедительные победы на соревнованиях.

8. Йога, как система интегрального самосовершенствования человека может быть использована для улучшения абсолютно любой стороны спортивной подготовки: физической, технической, тактической, психологической и т.п. Компетентными инструкторами йоги сегодня могут быть разработаны такие оптимальные модули последовательностей йогической практики, которые помогут наиболее эффективно решать задачи общих и специальных видов подготовки спортсменов, а также значительно повысить функциональное состояние перед ответственными соревнованиями, способствуя достижению наивысших результатов и сохраняя при этом высокий уровень здоровья спортсменов!

Литература:

1. Верещагин, В.Г. Физическая культура индийских йогов / В.Г.Верещагин. –Мн. Полымя, 1982 г. – 144с.
2. Шишкин, П.А. Основы методического обоснования использования элементов гимнастики хатха–йоги на занятиях физической культурой в ВУЗе // Материалы II международной научно–практической конференции «Здоровье для всех», часть 2 (20–22 мая 2010 г.) ПолесГУ – Пинск, 2010. – 292с.
3. Сидерский, А. Йога восьми кругов. Омнио–тренинг – технология: последовательности нулевого цикла / А.Сидерский. – Киев Ника – Центр 2002. – 576с.
4. Кэлдер П., Шивананда С. Око возрождения (древняя практика тибетских лам).Йога – терапия (новый взгляд на традиционную йога – терапию) / П.Кэлдер, С. Шивананда – Киев София 1995 – 480с.
5. <http://yoga.network.lv/Yoga.html>
6. <http://cepebpo99999.wordpress.com/category>
7. <http://www.superscope.ru/biogravitacion/levitaciya.html>
8. <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-36654>